

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

更年期はいつ始まるのか

サイン、年齢、知っておきたいこと



性感染症

更年期はいつ始まるのか—サイン、年齢、知っておきたいこと

4月 24, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

多くの女性は、自分の体に小さな変化が表れても、あまり深く考えずにやり過ぎてしまいがちです。

月経周期が不規則になる、急に気分が落ち込んだりイライラしたりする、よく眠れない、疲れやすい、理由もないのにほてりを感じる——こうした変化は、最初のうちは大したことがないように思えて、ストレスや忙しさ、単なる疲れのせいだと片付けてしまうことも少なくありません。

しかし実際には、更年期はある日突然やって来るわけではなく、ゆっくりと進んでいく自然なプロセスです。そして、そのかなり前からこうしたサインが少しずつ現れ始めます。この時期は「移行期」と呼ばれ、自分の体で何が起きているのか分からないと、戸惑いや不安につながることもあります。変化の仕組みを理解しておく、必要以上に心配せず、落ち着いて自分の体と向き合い、セルフケアもしやすくなります。

少し意識を向けて、毎日の生活習慣をほんの少し整えるだけでも、この時期をぐっと過ごしやすくなる人は多くいます。睡眠の質を高める、栄養バランスのよい食事を意識する、ストレスケアを取り入れるなど、ささやかな工夫が体調や気分に大きな違いを生むこともあります。

それでも、「更年期は何歳から始まるのか」「どのくらい前から症状が出るのか」「いつまで更年期症状が続くのか」といった疑問を持つ女性は少なくありません。

このブログでは、更年期がいつ始まりやすいのか、症状が出始める一般的な年齢、続く期間の目安や、更年期は何歳まで続くのか、そしてこの時期を穏やかに過ごすために日常生活でできる簡単な工夫について、分かりやすく説明していきます。

目次（もくじ）

1. 更年期とは何か
2. 女性の更年期はいつから始まるのか
3. 初期症状からポスト更年期までの年齢の目安
4. 更年期症状はいつから始まるのか
5. 女性に多い更年期障害の症状
6. 更年期の注意点や気をつけたいこと
7. いつ医師に相談すべきか
8. まとめ
9. よくある質問
10. 参考文献
11. 免責事項

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはな
ぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治
療の選択肢について



5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング |
種類・特徴・副作用を比較

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

更年期とは何か

更年期とは、月経が完全に止まった状態を指し、12か月連続して月経がないことをもって確認されます。体
は時間をかけていくつかの段階を経て変化していきますが、おもな段階には次のようなものがあります。

- プレ更年期（更年期移行期）：ホルモンバランスの変化が始まり、月経周期が不規則になってくる最初
の段階。
- 更年期：月経が完全に停止した状態。
- ポスト更年期：ホルモン量が低い状態で、体が少しずつ安定していく段階。

女性の更年期はいつから始まるのか

更年期はいつから始まり、いつまで続くのかと不安を抱えている方は多くいます。

更年期を迎える年齢は一般的に45～55歳頃で、平均すると50歳前後とされています。12か月連続で月経がな
いときに、更年期に入ったと公式に判断されます。これは妊娠可能な時期の終わりを意味しますが、更年期
そのものは急に起こる出来事ではありません。特にエストロゲンの低下を中心としたホルモンバランスの変
化が、時間をかけて少しずつ進んでいく自然なプロセスです。

この更年期に先立って、「プレ更年期（更年期移行期）」と呼ばれる時期があります。これは30代後半から40
代前半頃に始まることもあり、この頃からホルモン値がゆっくり変動し始めます。その結果、月経周期の乱
れや経血量的変化、気分の浮き沈み、睡眠の質の低下、たまにほてりを感じるなどの症状が出てくること
があります。この段階は数年続くこともあり、症状が出たり落ち着いたりを繰り返す場合もあります。

初期症状からポスト更年期までの年齢の目安

更年期は「ある一日」だけを指すのではなく、全体として7～10年ほど続く長いプロセスです。多くの場
合、まず30代後半～40代半ばにプレ更年期が始まり、月経の乱れや気分の変化などの初期サインが現れま
す。

実際に月経が完全に止まる「更年期」の時期は、一般的には45～55歳の間に訪れ、多くの女性が50歳前後
で更年期の症状を迎えます。

その後、ホルモン量が低い状態で体が新しいバランスに慣れていく「ポスト更年期」が50代半ば以降も続き
ます。そのため、「いつまでが更年期なのか」と考えると、50代半ば～後半にかけてまで影響が続くこと
があると言えます。

更年期症状はいつから始まるのか

更年期の症状は、多くの場合プレ更年期の時期から始まり、40～45歳頃に出てくるのが一般的です。

代表的な初期サインには次のようなものがあります。

- 月経周期の乱れ
- ほてり
- 寝ている間の発汗（寝汗）
- 気分の変化
- 睡眠トラブル
- 疲れやすさ

こうした症状がごく軽い人もいれば、日常生活に支障を感じるほど強く出る人もおり、感じ方には個人差が
あります。

女性に多い更年期障害の症状

更年期に現れる症状は人によってさまざまですが、大きく分けると次の3つのタイプに分類できます。

身体面の症状

- ほてり



- 発汗
- 関節や筋肉の痛み
- 疲労感

感情面の症状

- イライラしやすい
- 不安感が強まる
- 気分の浮き沈みが激しくなる
- 意欲の低下

その他のよくある症状

- 月経不順
- 睡眠障害
- 胃腸の不快感

これらの症状は主に、特にエストロゲンを中心としたホルモンバランスの変化によって起こります。

更年期の注意点や気をつけたいこと

更年期中の体をいたわることは、健康状態を良い方向に保つうえでとても役立ちます。

ここでは、日常生活で取り入れやすい、基本的で安全な更年期症状の対策を紹介します。

1. バランスのよい食事を心がける
骨や全身の健康を支えるため、カルシウムやビタミン、たんぱく質を十分に含む食事を意識しましょう。
2. 適度に体を動かす
ウォーキングやヨガ、軽い運動を習慣にすることで、気分が安定し、症状の軽減にもつながります。
3. 質のよい睡眠をとる
疲労感やストレスを和らげるため、できるだけ毎日同じ時間に寝起きするなど、一定の睡眠リズムを保つようにしましょう。
4. ストレスをため込まない
深呼吸や瞑想などのリラクゼーション法を取り入れることで、感情の揺れを整える助けになります。
5. 専門家に相談する
症状がつらい、いつもと違うと感じるときは、一人で我慢せず医師など専門家の助言を受けることが大切です。

いつ医師に相談すべきか

次のような場合には、医療機関の受診や専門家への相談を検討しましょう。

- 出血量が非常に多い、またはこれまでにない異常な出血がある
- 気分の落ち込みやイライラが強く、コントロールが難しい
- 長期間にわたる睡眠障害が続いている
- 症状が日常生活に支障をきたしている

この時期に早めにサポートを受けることで、より楽に乗り切りやすくなります。

まとめ

更年期は人生の自然な一部ですが、「いつ始まるのか」「どれくらい続くのか」を理解しておくことで、心構えができ、自信を持って向き合うことができます。多くの女性は40代に入る頃から体の変化に気づき始め、50代前後で更年期を迎え、その後徐々に体が安定していきます。

症状がつらく感じられることもあります。生活習慣を少し整えたり、更年期について知識を持ったりするだけでも、この時期をかなり過ごしやすくなることができます。

最近の日本の薬局や薬の[海外輸入サイト](#)では更年期症状や更年期障害がひどい方向けの商品が販売されていますが、医薬品に頼るだけでなく、自分の体の声に耳を傾け、正しい情報を持ち、毎日少しずつでも健康のための行動を積み重ねていきましょう。



よくある質問

Q1. 女性の更年期は何歳頃から始まりますか。

A. 更年期を迎える年齢は一般的に45～55歳頃ですが、その前段階の変化は30代後半～40代前半に始まる場合があります。

Q2. 更年期症状はいつ頃から出始めますか。

A. 多くの場合、40～45歳頃のプレ更年期から症状が現れ始めます。

Q3. 更年期はどれくらいの期間続きますか。

A. 前後の時期も含めた全体の移行期は、7～10年ほど続くことがあります。

Q4. 更年期はいつ終わるのですか。

A. 12か月連続して月経がないと更年期に入ったと判断されますが、その後数年間は症状が続く場合もあります。

Q5. 更年期の初期サインにはどのようなものがありますか。

A. 月経不順、ほてり、気分の浮き沈み、睡眠のトラブルなどが代表的な初期症状です。

参考文献:

National Institute On Aging. Menopause [Internet]. Available From: <https://www.nia.nih.gov/health/menopause>

Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal Symptoms And Their Management. Endocrinol Metab Clin North Am. 2015;44(3):497–515. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890704/>

Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal Symptoms And Their Management. Endocrinol Metab Clin North Am. 2015;44(3):497–515. Available From: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890704/>

免責事項

本ウェブサイトに掲載されている情報は、事実およびエビデンスに基づいた教育・情報提供のみを目的としたものであり、その正確性を保証するものではありません。掲載内容は執筆時点の情報であり、公開後の状況の変化により内容が変更される場合があります。本ブログの情報を、医療専門家による助言、診断、治療に代わるものとして使用しないでください。本ウェブサイトの利用によって生じたいかなる損害についても、当方は一切の責任を負いません。



RELATED POSTS



エイズ（AIDS）は治る？現在の治療でできること・できないこと

4月 25, 2026



性感染症を防ぐには？日常でできる予防習慣

4月 23, 2026



性感染症の種類、原因、症状。知っておきたい基礎知識

4月 22, 2026



